



Dans le cadre de la Journée Nationale de la Marche Nordique à l'initiative de la Fédération Française d'Athlétisme et en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie, Athlé Santé Gradignan organise une animation le samedi 5 Octobre.

Elle se déroulera dans le parc de Mandavit à Gradignan, de 14h à 18h, derrière l'école de musique.

Elle s'adresse à un public désireux de découvrir cette activité et aux licenciés souhaitant valider leurs acquis.

Un trophée est organisé par la FFA pour récompenser les Clubs qui apportent de la visibilité à la FFC.

| Horaire | Activités |
|--------------------|--|
| Toute l'après-midi | <u>Atelier Les Gestes qui sauvent</u> <ul style="list-style-type: none"> • Information, conseil de la Fédération Française de Cardiologie • Apprentissage des gestes qui sauvent |
| 14h00 – 14h45 | <u>Atelier Présentation de la Marche Nordique</u> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de la discipline • Les bienfaits pour la santé • Le déroulement d'une séance |
| 14h45 – 15h15 | <u>Atelier technique de la Marche Nordique</u> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de l'équipement • Apprentissage de la posture et des gestes |
| 15h15 – 16h00 | <u>Marche du Coeur</u> (challenge : réunir le plus de monde possible) <ul style="list-style-type: none"> • Une séance de 30' sur une boucle de 2km • Prise de photos en utilisant le symbole du coeur (pour concourir au trophée) |
| 16h00 – 16h45 | <u>Passeport pour le bâton de bronze</u> Destiné aux adhérents licenciés du Club, il permet de passer le 1er niveau. <ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de marcher 30' • Valider la synchronisation des bras et des jambes et la posture du bas et du haut du corps • Etre initié aux gestes qui sauvent (à faire au préalable) |
| 17h00 – 17h30 | Remise de récompenses et de goodies |

Important

Merci de vous inscrire en ligne en cliquant sur le lien <https://framadate.org/Biy7XJvsVeqFHbO9>